

<<糖尿病饮食疗法速查>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食疗法速查>>

13位ISBN编号：9787501981618

10位ISBN编号：7501981612

出版时间：2011-8

出版时间：轻工

作者：书香悦己

页数：95

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<糖尿病饮食疗法速查>>

### 内容概要

书中精选了包括主食、菜肴、汤粥、茶饮等在内的大量食谱，每一款食谱都考虑到糖尿病人群的饮食宜忌，患者可以根据自己的品味进行合理搭配。

## <<糖尿病饮食疗法速查>>

### 作者简介

贾学亮

高级营养保健师。

担负营养保健与食品安全监督工作多年，长期钻研营养保健知识和中医饮食疗法，尤精于食物营养与功能、不同人群营养保健、饮食与疾病治疗、食品安全等专业技术，并注重将中医“药食同源”的理论与普通大众的营养饮食相结合。

先后在军内外核心期刊发表学术论文30余篇，总结了大量颇具推广价值的食疗、食补、食物美容与养生等方面的观点和经验。

## <<糖尿病饮食疗法速查>>

### 书籍目录

#### 第一章 糖尿病人饮食常识了解

糖尿病的饮食原则

糖尿病人营养素摄取要均衡

了解糖尿病的饮食误区

糖尿病人这样吃能量不超标

糖尿病人外出就餐怎么吃

糖尿病人要学会地中海式饮食

#### 第二章 糖尿病人的饮食宜忌

糖尿病人宜吃的食物

蔬菜水果类

苦瓜

冬瓜

香菇

南瓜

洋葱

黄瓜

茄子

卷心菜

西葫芦

金针菇

芹菜

韭菜

胡萝卜

柚子

苹果

猕猴桃

谷物豆类

黄豆

黑豆

玉米

荞麦

燕麦

薏米

水产类

海带

紫菜

泥鳅

黄鳝

鲤鱼

鱿鱼

禽肉类

鸽肉

兔肉

鹅肉

## <<糖尿病饮食疗法速查>>

乌鸡  
鸭肉  
牛肉  
其他类  
绿茶  
红茶  
黄芪  
葛根  
黄精  
山楂  
糖尿病人忌吃的食物  
奶油蛋糕/果汁/汽水  
辣椒/烧烤  
糖尿病人少吃的食物  
土豆/红薯  
粉条/蛋黄/羊肉/螃蟹  
腰果/板栗/葵花子

第三章 糖尿病人日常饮食安排  
糖尿病患者每天需要多少热能  
糖尿病患者营养分配计算方法  
快速了解“食物交换份”  
适合糖尿病人的食物互换表  
糖尿病人饮食安排四步走  
1200~1300千卡推荐全天食谱  
1200~1300千卡推荐周食谱  
1400~1500千卡推荐全天食谱  
1400~1500千卡推荐周食谱  
1600~1700千卡推荐全天食谱  
1600~1700千卡推荐周食谱  
1800~1900千卡推荐全天食谱  
1800~1900千卡推荐周食谱  
1900~2100千卡推荐全天食谱  
1900~2100千卡推荐周食谱

<<糖尿病饮食疗法速查>>

章节摘录

版权页：插图：

<<糖尿病饮食疗法速查>>

编辑推荐

《糖尿病饮食疗法速查》由协和医院营养科主管营养师李宁倾力推荐。

<<糖尿病饮食疗法速查>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>